

№ 1.09.2

День 1; Рацион питания детей 1,6-3; 3-7 лет.

№ рел-р	Прием пищи, наименование блюда	масса б-то, г.	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.			Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		В2	С	Ca	Fe		
	Завтрак 1												
202	1. Макароны отварные	150/200	5.46/7.28	5.79/7.71	30.45/40.61	195.7/260.95	0.06	0.015	0	12.14/16.19	0.81/1.09		
209	Яйцо вареное	40.0	5.2	4.8	0.40	62.8	0.03	0.18	0	22.0	1.0		
263	2. Чай сахаром	180/200	0.32/0.36	0.0	0.065/0.072	45.36/50.4	0.01	0.018	0.18	16.02/11.09	1.34/1.49		
3	3. Бутерброд с маслом	15/5; 20/10	1.27/1.69	11.3/15.06	7.7/10.27	137.5/183.3	0.06	0.03	0.11/0.16	19.2	0.49/0.81		
	ИТОГО:	390/470	12.25/14.53	21.89/27.57	38.61/51.35	441.36/557.45	0.16	0.24	0.11/0.16	56.5/59.5	2.86/3.36		
	Завтрак 2												
389	1. Сок фруктовый	100.0	1	0	20.02	42.1	0.28	0.28	4.0	7.0	5.0		
	ОБЕД												
4 53	1. Салат св капуста до -	40.0/60.0	1.1/1.7	1.7/2.5	3.0/4.5	17.2/25.8	0.03	0.03	21.2/31.8	20.4/30.6	0.4/0.6		
	1.03/ вареной свеклы зел.гор./	40/60	0.66/0.99	1.64/2.47	2.91/4.37	29.16/43.74			2.75/4.12	11.3/17.0	0.52/0.79		
96	2. Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200/250	5.08/6.36	7.12/8.9	9.45/11.81	126.67/158.34	0	0.01	10.974/13.72	25.83/32.29	1.1/1.38		
260	3. Гуляш из отвар. говяд	70/80	10.18/11.64	11.75/13.43	2.02/2.31	154.7/176.8	0.056	0.105	0.56/0.64	0.64/0.74	2.14/2.45		
128	4. Картофельное пюре	120/150	2.61/3.26	7.69/9.62	15.11/18.89	145.2/181.5	0.14	0.11	14.95/18.69	34.99/43.74	0.86/1.08		
349	5. Компот из смеси с/ф	150/200	0.49/0.66	0.67/0.09	24.0/32.01	99.6/132.8	0	0.02	0.55/0.73	24.36/32.48	0.52/0.7		
1	6. Хлеб ржаной	40/50	2.75/3.2	0.48/0.6	12.96/16.2	67.66/84.58	0.09	0.04	0	13.6/17	1.52/1.9		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	620/790	22.21/26.82	29.4/35.14	66.54/85.72	611.03/759.78	0.32	0.31	48.23/65.58	119.82/156.85	6.54/8.11		
	ПОЛДНИК												
400	1. молоко кипяченое	180/200	5.04/5.06	5.8/6.44	7.38/8.2	100.8/112.0	0.04	0.24	1.08/1.2	217.8/242	0.18/0.2		
№87	2. Хлеб пшеничный	20/50	1.23/3.07	0.43/1.07	8.37/20.93	42.89/107.22	0	0	0	0	0		
	ИТОГО:	200/250	6.27/8.13	6.23/7.51	15.75/29.13	143.69/219.22	0.04	0.24	1.08/1.2	217.8/242	0.18/0.2		
	УЖИН												
181	1. Каша манная жидкая	200/200	6.11/6.11	10.72/10.72	32.38/32.38	251/251	0.07	0.02	1.17	133.8/133.8	0.47/0.47		
№87	2. Хлеб пшеничный	20/50	1.23/3.07	0.43/1.07	8.37/20.93	42.89/107.21	0	0	0	0	0		
379	3. кофейный напиток	180/200	2.85/3.17	2.41/2.68	14.31/15.9	90.54/100.6	0.02	0.08	1.17/1.3	113.2/125.78	0.12/0.13		
	ИТОГО	400/450	10.19/12.35	13.56/14.47	55.06/69.21	384.43/458.8	0.09	0.10	2.34/2.47	247/259.58	0.59/0.6		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51.92/62.83	71.08/84.69	195.98/255.43	1622.61/2037.35	0.89	0.93	55.76/73.41	648.12/724.93	15.17/26.21		

День 2; Рацион питания для детей 1.6-3; 3-7 лет													
№ рец-р	Прием пищи, наименование блюда	масса б-то, г.	масса нетто, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	Витамины, мг.		Минеральные вещества	
				Белки	Жиры	Углеводы				C	Ca	Fe	
182	ЗАВТРАК 1.Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	150/200	5.63/7.51	8.79/11.72	27.78/37.05	213.75/285.0	0,16	0,01	0.87/1.17	103.57/138.1	0.92/1.23	
3	2.Бутерброд с маслом сыром	20;5;5;20;10;10	0	2.43/3.63	6.04/11.63	8.41/8.45	98.49/154.09	0,06	0,03	0.11/0.16	112.2	0.62	
278	3.Чай с молоком и сахаром.	180/200	180/200	1.3/1.44	1.4/1.55	14.8/16.44	77.4/86.0	0,02	0,07	0.54/0.6	59.4/66.0	0.7/0.77	
	ИТОГО	360/440	360/440	9.36/12.58	16.23/24.9	50.99/61.94	389.64/525.09	0,24	0,11	1.52/1.93	275.17/316.3	2.24/2.62	
338	2-й ЗАВТРАК 1.Фрукты яблоко, банан, груша апельсин	100/150	100/150	0.5/0.8	0.2/0.3	21.0/31.5	43.0/64.0	0,06	0,08	10.0/15.0	8.0/12.0	0.6/0.9	
70	ОБЕД 1.Помидор (огурец) стерил.Салат свежей капусты.	40/60	(60/80)	0.44/0.66	0.08/0.12	1.52/2.28	8.8/13.2	0,02	0,02	7.0/10.5	5.6/8.4	0.36/0.54	(0.4/0.6)
88	2.Щи свежей капусты с картоф.на м/к бульон.	150/200	150/200	3.82/5.09	6.03/8.05	4.96/6.61	94.22/125.63	0,08	0,05	12.7/16.93	36.53/48.71	0.77/1.02	
178	3.Зразы мясные с яйцом	75/110	75/110	11.06	7.46	4.48	129.38	0,57	0,13	0.56/0.64	40.6/46.4	1.26/1.44	
128	4.Картофельное пюре	120/150	120/150	2.6/3.26	7.69/9.62	15.11/18.89	145.2/181.5	0,14	0,11	14.95/18.69	34.99/43.74	0.86/1.08	
389	3.Сок фруктовый	150/200	150/200	0.75/1.0	0.	15.1/20.2	63.6/84.8	0,01	0,01	3.0/4.0	10.5/14.0	2.1/2.8	
1	6.Хлеб ржаной	40/50	40/50	2.56/3.2	0.48/0.6	12.96/16.2	67.66/84.58.	0,09	0,04	0	13.6/17	1.52/1.9	
	ИТОГО	575/770	575/770	21.23/24.27	21.74/25.85	53.86/68.66	508.86/619.9	0,45	0,33	35.2/46.14	141.82/178.2	6.87/9.65	
	ПОЛДНИК												
386	1.Кефир	180/200	180/200	5.04/5.6	4.8/5.3	7.38/8.2	106.2/118	0,05	0,03	1.26/1.4	216/240	0.18/0.2	
№87	2.Хлеб пшеничный	20/50	20/50	1.23/3.07	0.43/1.07	8.37/20.93	42.89/107.21	0	0	0	0	0	
94	пряники	30	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0,01	0,02	0	8	0.75	
	ИТОГО	6.27/8.67	6.27/8.67	5.23/6.37	5.23/6.37	15.75/29.13	149.09/225.21	0,06	0,05	1.26/1.4	224/248	0.18/0.2	
	УЖИН												
219/83**	1. Сырники /творожки/ творожные	150/150	150/150	22.2	17.1	16.05	375.0	0,12	0,41	0.36	259.5	1.05	
234	2.Соус сладкий	50/50	50/50	0.5	0	6.0	33.0	0	0	0.65	3.5	0.05	
382	3.Какао на молоке	200/250	200/250	4.08	3.54	17.58	118.6	0.03/0.03	0.16/0.2	1.59	152.22	0.48	
	ИТОГО	400/450	400/450	26.78	20.64	39.63	526.6	0,18	0,77	2.6/2.26	415.22	1.58	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			64.14/73.1	64.04/78.06	181.23/230.86	1617.19/1960.8	0.99	1.34	50.58/66.73	1064.21/1064.21	11.47/14.9	5

День 3; Рацион питания для детей 1.6-3; 3-7 лет

№ ре-р	Прием пищи, наименование блюда	масса б-то, г.	масса нетто, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	Витамины, мг.		Минеральные вещества	
				Белки	Жиры	Углеводы				C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК												
182	1. Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая		150/200	5.86/7.82	9.62/12.83	25.7/34.27	213.75/285.0	0,13	0,04	0.87/1.17	114.57/152.76	1.28/1.71	
3	2. Бутерброд с маслом сыром.		20;5;5/20;10;10	2.43/3.63	6.04/11.63	8.41/8.45	98.49/154.09	0,06	0,03	0.11/0.16	112.2	0.62	
378	3. Чай с молоком и сахаром.		180/200	1.3/1.44	1.4/1.55	14.8/16.44	77.4/86.0	0,06	0,03	0.54/0.6	59.4/66.0	0.7/0.77	
	ИТОГО		360/440	9.59/12.89	17.06/25.01	48.91/59.16	389.64/525.09	0,25	0,10	1.52/1.93	286.17/330.9	2.57/3.06	
	2-й ЗАВТРАК												
338	Фрукты яблоко апельсин банан		95/135	0.9/1.4	0.2/0.3	8.1/12.1	43./64	0,06	0,05	6.0/9.0	34/51	0.3/0.2	
	ОБЕД												
47	1. Лапша домашняя на курином бульоне.		150/250	1.8/3.0	2.4/4.0	0.9/1.5	91.5/152.5	0,5	0,05	0.3/0.5	22.5/37.5	0.45/0.75	
92*	2Г олубцы ленивые с отварной птицей (капуста тушеная кур.мясом		180/200	12.36/13.7 (13.2/14.6)	12.96/14.4 (13.2/14.7)	21.06/23.4 (12.2/13.6)	189.0/210.0 (220.0/244.)	0,06 (0,14)	0,08 (0,22)	24.48/27.2 (7.8/8.7)	88.2/98.0 (64.8/72.0)	1.8/2.03 (35.0/39.)	
349	5.Компот из смеси с.ф.		150/200	0.5/0.66	0.06/0.09	24.0/32.01	99.6/132.8	0	0,02	0.55/0.73	24.36/32.48	0.52/0.7	
1	4.Хлеб ржаной		40/50	2.56/3.2	0.48/0.6	12.96/16,2	67.66/84.58	0,09	0,04	0	13.6/17	1.52/1,9	
	ИТОГО		520/700	17.31/20.56	15.91/19.1	58.92/73.11	447.76/579.88	0,65	0,02	25.33/28.43	121.2/149.5	4.35/5.58	
	ПОЛДНИК												
386	1.Кефир		180/200	5.04/5.6	4.8/5.3	7.38/8.2	106.2/118	0,06	0,34	1.26/1.4	216/240	0.18/0.2	
№87	2.Хлеб пшеничный		20/50	1.23/3.07	0.43/1.07	8.37/20.93	42.89/107.21	0	0	0	0	0	
	ИТОГО		200/250	6.27/8.67	5.23/6.37	15.75/29.13	149.09/225.21	0,06	0,34	1.26/1.4	216/240	0.18/0.2	
	УЖИН												
234	1.Котлета.биточки рыбные		70/80	8.56/9.79	8.48/9.69	10.46/11.96	152.23/173.98	0,08	0,12	0.65/0.75	42.1/48.12	0.86/0,99	
67	2.Винегрет /овощи тушенные/		60	0.84	6.02	4.37	75.06	0,07	0,08	5.75	18.72	0.5	
67A			130/130	3.89	7.26	18.79	284.94			27.21	43.89	0.88	
379	3.Кофейный напиток		200/250	3.17/3.96	2.68/3.35	15.9/19.87	100.6/125.75	0,02	0,12	1,3/1.62	125.78/157.2	0,13/0.16	
	ИТОГО		400/480	15.62/17.64	18.42/20.3	45.12/50.62	537.77/584.67	0,17	0,32	17,48/20.24	202,34/243,3	2,15/2,42	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49.69/61.14	56.82/71.08	176.8/224.12	1567.26/1978.85	1.19/	0.83	51.9/61.0	859.71/1014.7	9.55/11.46	

День 4. Рацион питания для детей 1,6-3; 3-7 лет.

№ рецип	Прием пищи, наименование блюда	масса б-то, г.	масса нетто, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Минеральные вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК													
183	1. Каша гречневая молочная жидкая	150/200		6,82/9,09	9,74/12,99	22,55/35,18	221,25/295,0	1,23/1,6 4	0,123/ 0,164	0,061/ 0,081		137,68/183,5 8	2,15/2,87	
209	2. Яйцо вареное кур.	40/40		5,2/5,2	4,8/4,8	0,4/0,4	62,8/62,8	0	0,03	0,18		22	1	
3	3. Бутерброд с маслом сыром	20/5/5; 20/10/10		2,43/3,65	6,04/11,63	8,41/8,45	98,5/154,09	0,11/0,1 6	0,06	0,03		112,2	0,62	
263	4. Чай с сахаром	150/180		0,15/0,18	0	10,5/12,6	42/50,4	0	0	0		9/10,8	0,6/0,72	
	ИТОГО	370/460		14,6/18,12	20,58/29,42	41,86/56,63	361,5/499,49	1,34	0,22	0,11		258,88/306,5	3,37/4,21	
	2й ЗАВТРАК													
338	Фрукты банан яблоко апельсин груша	100/15 0	90/120	0,5/0,8	0,2/0,3	21/31,5	96/144	10/15	0,6/0,9	0,05/0, 08		8/12	0,6/0,9	
	ОБЕД													
26*	1. Сельдь сол. с луком.	45/60		5,6/7,43	5,51/7,22	0,9/1,2	74,7/99,5	0,99/1,3	0,02(0,	0,06		28,6/38,17	0,43/0,58	
4	/Салат св. капуста	40/60		(1,1/1,7)	(1,7/2,5)	(3/4,5)	(17,2/25,8)	21/31,8	0,3)	(0,03)		(20,4/30,6)	(0,4/0,6)	
46/	2. Суп рисовый с мяс.	180/200		3,56/3,95	0,55/0,61	14,85/16,5	87,58/97,32	3,7	0,1	0,1		24,1/26,79	0,725	
105ф	Фрик-ми на м/к бул.													
259	3. Жаркое по домашнему	180/200		16,66/18,51	18,61/20,68	17,05/18,95	303,42/337,13	6,95/7,7 2	0,14/0, 16	0,13/0, 14		31,38/34,87	3,96/4,41	
389	4. Сок фруктовый	150/200		0,75/1,0	0	15,15/20,2	63,6/84,8	3,0/4,0	0,2	0,2		10,5/14,0	2,1/2,8	
1	5. Хлеб ржаной	40/50		2,56/3,2	0,48/0,6	12,96/16,2	67,66/84,58	0,0	0,09	0,04		13,6/17	1,52/1,9	
	ИТОГО	590/710		24,63/28,36	21,34/24,39	63,01/76,35	539,46/629,63	34,65	0,37/0,	0,54		59,99/123,26	8,7/10,43	
	ПОЛДНИК													
386	1. Кефир	180/200		5,04/5,6	4,8/5,3	7,38/8,2	106,2/118	1,26/1,4	0,05/0, 06	0,31/0, 34		216/240	0,18/0,2	
№87	2. Хлеб пшеничный	20/50		1,23/3,07	0,43/1,07	8,37/20,93	42,89/107,22	0	0	0		0	0	
93	3. Конд. из-я пеленье	30		0,84	0,99	23,19	106,7	0	0,01	0,02		8	0,75	
	ИТОГО	200/250		6,27/8,67	5,23/6,37	15,75/29,13	149,09/225,22	1,26/1,4	0,05/0,	0,33/0,		216/240	0,18/0,2	
	УЖИН													
219	1. Сырники творожные	150/200		25,88/35,28	20,6/27,87	26,8/32,84	396,84/524,24	0,54/0,6 7	0,1/0,1 2	0,32/0, 41		267,62/346,8 8	0,93/1,27	
234А	2. Кисель	250/250		0,25/0,25	0	30,7/30,7	165/165	3,25	0	0		17,5	0,25	
	ИТОГО	400/450		26,13/35,53	20,6/27,87	64,7/63,54	561,84/689,21	3,79/3,9	0,1/0,1	0,32		285,12/3,64,	1,18/1,52	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			72,13/91,48	67,95/88,35	206,31/257,15	1707,9/2187,55	41,04/5	1,34/1,	1,37		827,99/1045,	14,03/17,2	
								6,3	7			5	6	

День 5. Рацион питания для детей 1,6-3; 3-7 лет.

№ рецип	Прием пищи, наименование блюда	масса б-то, г.	масса нетто, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.			Минеральные вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК												
181	1. Каша манная жидкая	150/200	150/200	4,58/6,11	8,04/10,72	24,28/32,38	188,25/251	0,87/1,1	0,05	0,02	100,3/133,77	0,35/0,47	
3	2. Бутерброд с маслом	15/5 ; 20/10	15/5 ; 20/10	1,27/1,69	11,33/15,06	7,7/10,27	137,5/183,3	0,11/0,2	0,06	0,03	19,2	0,49/0,81	
263	3. Чай с сахаром	180/200	180/200	0,18/0,2	0	12,6/14	50,4/56	0	0	0	10,8/12	0,72/0,8	
	ИТОГО	350/430	350/430	6,03/8,0	19,37/25,78	44,56/56,65	376,15/490,3,3	0,98/1,3	0,11	0,05	130,3/164,97	1,56/2,08	
338	2й ЗАВТРАК Фрукты банан груша апельсин яблоко	95/130	95/130	0,9/0,14	0,2/0,3	8,1/12,1	43/64	6,0/9,0	0,04/0,05	0,03/0,05	34/51	0,3/0,5	
	ОБЕД												
70 4	1. Помидор (огурец) стерилизованный. Салат св. капуста	40/60	40/60	0,44/0,66 (1,1/1,7)	0,08/0,12 (1,7/2,5)	1,52/2,28 (3,0/4,5)	8,8/13,2 (17,2/25,8)	7,0/10,5 (21,2/3 1,8)	0,01 (0,02/0, 0,3)	0,01 (0,02/0, 0,3)	4/6 20,4/30,6	0,36/0,54 (0,4/0,6)	
87	2. Суп с рыбными консервами	180/200	180/200	6,19/6,88	6,05/6,73	10,32/11,46	124,02/137,8	6,56/7,2 9	0,1	0,06	32,61/36,24	0,91/1,01	
268	3. Шницель, биточки, котлета мясная	70/80	70/80	10,56/12,38	15,5/18,15	9,17/10,74	220,24/258,0	0,22/0,2 6	0,05	0,13	27,62/32,36	1,79/2,1	
168	4. Греча	100/130	100/130	6,15	7,77	30,67	217,21	0	0,24	0,09	9,96	2,97	
331	5. Соус томатный	20/20	20/20	0,33/0,33	0,86/0,86	1,53/1,53	16/16	0,5	0,01	0,01	3,8/3,8	0,2	
349	6. Компот из смеси с/ф	150/200	150/200	0,5/0,66	0,06/0,09	24,7/32,01	99,6/132,8	0,55/0,7 3	0	0,02	24,36/32,48	0,52/0,7	
1	7. Хлеб ржаной	40/50	40/50	2,56/3,2	0,48/0,6	12,96/16,2	67,66/84,58	0	0,09	0,04	13,6/17	1,52/1,9	
	ИТОГО	600/740	600/740	24,14/27,06	30,08/34,32	90,49/104,89	753,5/775,21	14,82/1 8,69	0,5	0,35	106,12/128,1	6,31/7,72	
	ПОЛДНИК												
234А	1. Кисель	180/200	180/200	0,18/0,2	0	22,1/24,66	118,8/132	2,34/2,6	0	0	12,6/14	0,18/0,2	
88А	2. Булочка домашняя	30/60	30/60	4,32/6,4	2,8/5,6	30,42/43,7	145,2/249,9	0,2	0,1	0,03	20,4/44,3	0,3/0,6	
	ИТОГО	210/260	210/260	4,5/10,6	2,8/5,6	52,52/68,36	264,0/381,9	2,54/2,6	0,1	0,03	33/54,3	0,48/0,8	
	УЖИН												
210	1. Омлет натуральный	60/80	60/80	6,18/8,24	10,2/13,6	0,96/1,28	102,85/137,14	0,12/0,1 6	0,13	0,09	53,52	2,6	
142	2 картофель и овощи тушеные	120/150	120/150	2,62/3,26	10,07/12,59	18,07/22,66	178,8/216,0	11,2/13	0,07/0,1	0,07/0,1	53,4/61	1,11	
379 №87	3. Кофейный напиток 4. Хлеб пшеничный	200/200 20/20	200/200 20/20	3,17 1,23/1,23	2,68 0,43/0,43	15,9 8,37/8,37	100,6 42,89/42,89	1,3 0	0,02 0	0,12 0	125,78 0	0,13 0	
	ИТОГО	400/460	400/460	13,2/15,9	23,38/29,3	43,3/48,21	425,14/496,63	12,62/1 4,46	0,22	0,37	232,7	3,84	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,77/61,7	75,83/95,3	239,0/290,21	1583,2/2029,17	93,61	1,08	1,0	400,34/504	11,02/14	

День 6. Рацион питания для детей 1,6-3; 3-7 лет.

№ реп-р	Прием пищи, наименование блюда	масса б-то, г.	масса нетто, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.			Минеральные вещества	
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe
93	ЗАВТРАК 1. суп мол с макаронными изделиями	150/200		5,38/7,18	3,74/4,99	17,65/23,54	136,5/182,0	0,9/1,13	0,01	0,25	151,5/202,02	0,47/0,63
209	Яйцо вареное кур	40/40		5,2	4,8	0,4	62,8	0	0,03	0,18	22	1
3	2. Бутерброд с маслом	20/5,20/10		1,27/1,69	11,33/15,06	7,7/10,27	137,5/183,3	0,1/0,11	0,05	0,04	19,2	0,49/0,81
263	3. Чай с сахаром	180/200		0,18/0,2	0	12,6/14	50,4/56	0	0	0	10,8/12	0,72/0,8
	ИТОГО	355/440		6,83/19,07	15,07/20,05	37,95/47,81	324,4/421,3	1,0/1,44	0,9	0,47	181,5/233,22	1,68/2,24
389	2й ЗАВТРАК Сок фруктовый	100/100		0,5	0	10,1	46,0/46,0	2,0	0,01	0,01	7,0	1,4
70	ОБЕД 1. Помидор (огурец) стерелизованный	40/60		0,44/0,66	0,08/0,12	1,52/2,28	8,8/13,2	7,0/10,5	0,01	0,01	5,6,8,4	0,36/0,54
102	2. Суп картофельный с горохом м/к бульоне	150/200		5,9/7,86	5,33/7,10	10,08/13,44	101,6/135,47	6,7/8,94	0,1	0,1	27,49/36,65	2,73/3,64
/ 331	3. Капуста тушенная с мясом(рагу овощное)	180/200		13,2/14,6 1,89	13,2/14,7 5,97	12,2/13,6 15,77	220/244 124,44	7,8/8,7 26,79	0,13 0,07	0,2 0,08	64,8/72 41,2	35/39 1,07
349	4. Компот из смеси с/ф	150/200		0,5/0,66	0,06/0,09	24,0/32,01	99,6/132,8	0,55/0,7 3	0	0,02	24,36/32,48	0,52/0,7
1	5. Хлеб ржаной	40/50		2,56/3,2	0,48/0,6	12,96/16,2	67,66/84,58	0	0,09	0,04	13,6/17	1,52/1,9
	ИТОГО	560/710		24,49/26,98	19,15/22,61	60,76/77,53	497,66/610,05	22,5/28,7	0,4	0,45	135,85/166,53	40,16/45,78
	ПОЛДНИК											
400	1. Молоко кипяченое	180/200		5,4/5,6	5,8/6,4	7,38/8,2	100,8/112	1,08/1,2	0,04	0,25	217,8/242	0,18/0,2
№87	2. Хлеб пшеничный	20/50		1,23/3,07	0,43/1,07	8,37/20,93	42,89/107,21	0	0	0	0	0
95	3. Конд. изд-печенье	30		2,3	2,9	22,3	125,1	0	0,01	0,02	8	0,75
	ИТОГО	200/450		6,63/8,67	6,23/7,47	15,75/29,13	143,69/219,21	1,08/1,2	0,05	0,27	225,8/250	0,93/0,95
	УЖИН											
286	1. Оладьи	160/200		1,19/1,5	11,22/14,0	50,82/63,5	304,5/380,6	0,7/0,9	0,3	0,2	56,1/70,1	2,21/2,8
234А	2. Кисель	150/150		0,15/0,15	0	18,4/18,4	99/99	1,9/1,9	0	0	10,5/10,5	0,15/0,15
338	3. Фрукты груша банан апельсин яблоко	100/100		0,4/0,4	0,3/0,3	10,3/10,3	47/47	5/5	0,03	0,04	19/19	2,3/2,3
	ИТОГО	410/450		1,74/2,05	11,22/14,0	69,24/81,9	403,5/479,6	2,6/2,8	0,33	0,24	66,6/80,6	2,36/2,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,19/47,27	51,67/64,13	193,78/246,47	1415,25/1776,45	28,73/36,14	1,69	1,44	616,75/737,35	46,53/51,92

День 7. Рацион питания для детей 1,6-3; 3-7 лет.

№ реп-р	Прием пищи, наименование блюда	масса б-то, г.	масса нетто, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.			Минеральные вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК												
182	1. Каша пшеничная молочная жидкая		150/200	5.63/7.51	8.79/11.72	27.78/37.05	213.75/285.0	0.87/1.17	0.12/0.16	0.01	103.57/138.1	0.92/1.23	
3	2. Бутерброд с маслом		20/5; 20/10.	1.27/1.69	11.33/15.06	7.7/10.27	137.5/183.3	0.1/0.11	0.05	0.04	19.2	0.49/0.81	
377	3. Чай с лимоном		180/200	0.18/0.2	0	12.6/14	51.1/56.78	1.69	0	0	13.5/15	0.72/0.8	
	ИТОГО		355/440	7.08/9.4	20.12/26.78	48.08/61.32	402.35/525.08	2.64/2.97	0.17	0.5	136.27/172.3	2.13/2.84	
	2й ЗАВТРАК												
338	Фрукты груши бананы апельсины яблоко		95/130	0.4/0.6	0.4/0.6	9.8/14.7	47/73	4.6/6.9	0.04	0.03	16/24		
	ОБЕД												
4	1. Салат св.капусты/ вареной с-лызелен.гор		40/60	1.1/1.7	1.7/2.5	3.4/5	17.2/25/8	21.2/31.8	0.02/0.3	0.02/0.03	20.4/30.6	0.4/0.6	
96	2. Рассольник ленинградский на м/н бульоне		200/250	0.66/0.99	1.64/2.47	2.91/4.37	29.74/43.74	10.97/13.72	0	0.01	11.33/17.0	0.52/0.79	
287	3. Тефтели мясные с соусом (ежики)		80/100	7.58/9.48	7.84/9.8	7.95/9.94	125.36/156.7	0.44/0.5	0.06	1.9	14.88/18.6	0.66/0.83	
354	4. Сок фруктовый		20/25	0.5/0.66	0.06/0.09	24.0/32.01	99.6/132.8	0.55/0.7	0	0.02	24.36/32.48	0.52/0.7	
389	5. Хлеб ржаной		40/50	2.48/3.2	0.48/0.6	12.96/16.2	67.66/84.58	0	0.09	0.04	13.6/17	1.52/1.9	
	ИТОГО		510/660	16.75/21.4	15.42/21.89	57.35/74.46	436.49/558.22	33.16/46.8	0.17	1.99	99.07/130.97	4.05/5.41	
	ПОЛДНИК												
386	1. Кефир		180/200	5.04/5.6	4.8/5.3	7.38/8.2	106.2/118	1.26/1.4	0.06	0.34	216/240	0.18/0.2	
№87	2. Хлеб пшеничный		20/50	1.23/3.07	0.43/1.07	8.37/20/93	42.89/107.22	0	0	0	0	0	
95	3. Конд. изд-я (печенье)		30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	0.01	0.02	8	0.75	
	ИТОГО		200/250	6.27/8.67	5.23/6.37	15.75/29.13	149.09/225.22	1.26/1.4	0.07	0.36	216/240	0.18/0.2	
	УЖИН												
219	1. Сырники из творога, творожные палочки		150/200	25.88/35.28	20.6/27.87	26.8/32.84	396.84/524.24	0.54/0.67	0.1/0.12	0.32/0.4	267.62/346.9	0.93/1.27	
234	2. Соус сладкий		50/50	0.05	0	/6	33	0.65	0	0	3.5	0.5	
382	3. Какао с молоком		200	4.08	3.54	17.58	118.6	1.59	0.37	0.2	152.22	0.48	
	ИТОГО		400/450	30.01/39.41	24.14/31.35	50.38/56.42	548.44/675.84	2.78/2.84	0.47/0.49	0.52/0.6	423.34/502.6	1.87/2.55	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			60.51/79.48	65.31/86.99	181.36/236.03	1583.37/2057.36	44.44/60.86	0.92	3.49	890.68/1069.87	8.23/11.0	

День 8. Рацион питания для детей 1,6-3; 3-7 лет.

№ реп-р	Прием пищи, наименование блюда	масса б-то, г.	масса нетто, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Минеральные вещества	
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe	
84	ЗАВТРАК 1. Каша «дружба»		150/200	3.5/4.7	5.4/7.2	39.73/52.9	221.8/295.7	0	0.08/0.06	0.05/0.06	40.4/53.9	1.54/2.1	
3	2. Бутерброд с маслом, сыром	20/5/5; 20/10/10		2.43/3.65	6.04/11.63	8.41/8.45	98.5/154.09	0.11/0.16	0.06	0.03	112.2	0.62	
378	3. Чай с молоком сахаром	180/200		1.3/1.44	1.4/1.55	14.8/16.44	77.4/86	0.54/0.6	0.02	0.07	59.4/66	0.7/0.77	
	ИТОГО	360/440		9.59/12.89	17.06/26.01	48.9/59.16	389.64/525.09	0.65/0.76	0.16/0.18	1.52/1.93	286.17/230.9	2.6/3.1	
338	2й ЗАВТРАК Фрукты: груши, бананы, апельсины, яблоко		100/150	0.4/0.6	0.4/0.6	9.8/14.7	47/64	4.6/6.9	0.04	0.03	16/24	2.2/3.3	
4	ОБЕД 1. Салат св. капусты до 01.03 квашенной к-ты	40/60		1.1/1.7 0.68/1.02	1.7/2.5 2.0/3.0	3.0/4.5 3.38/5.07	17.2/25.8 34.28/51.42	0.02/0.03	0.02/0.03	0.02/0.03	20.4/30.6 20.9/31.35	0.4/0.6 0.27/0.4	
58	2. Свекольник со смет. на кур. бульоне	180/250 8/10		3.38/4.22	5.2/6.5	11.03/13.77	116,11/145	7.97/9.95	0.07/0.09	0.05/0.06	38,04/47,51	1.3	
58М	3. Плов с отварн. мясом	180/200		20.2/22.0	15.4/16.8	16.97/18.5	301/328	1.3/1.45	0.6	1.9	25.3/27.6	1.42/1.5	
349	4. Компот из смеси с/ф	150/200		0.5/0.66	0.06/0.09	24.0/32.01	99.6/132.8	0.55/0.73	0	0.02	24.36/32.48	0.52/0.7	
1	5. Хлеб ржаной	40/50		2.48/3.2	0.48/0.6	12.96/16.2	67.66/84.58	0	0.09	0.04	13.6/17.0	1.52/1.9	
	ИТОГО	560/710		27.66/31.78	22.54/26.49	67.96/84.98	601.57/716.18	31.02/43.08	0.78	2.01	121.7/155.19	5.16/6.0	
386	ПОЛДНИК 1. Кефир	180/200		5.04/5.6	4.8/5.3	7.38/8.2	106.2/118	1.3	0.06	0.34	216/240	0.18/0.2	
№87	2. Хлеб пшеничный	20/50		1.23/3.07	0.43/1.07	8.37/20.93	42.89/107.21	0	0	0	0	0	
	ИТОГО	200/250		6.37/8.67	5.23/6.37	15.75/29.13	149.09/225.21	1.3	0.06	0.34	216/240	0.18/0.2	
234	УЖИН 1. Котлета, биточки рыбные	70/80		8.56/9.79	8.48/9.69	10.46/11.96	152.23/173.98	0.6/0.75	0.07/0.08	0.11/0.12	42.1/48.12	0.86/0.99	
67А	2. Овощи тушенные	120/150		3.89	7.26	18.79	150.12/187.65	11.5/15	0.05	0.05	37.44/46.8	1.0/1.24	
379	3. Кофейный напиток на молоке	190/200		4/4	4.2/4.2	15.6/15.6	113.2/113.2	0.72	0.02	0.12	110	0.35	
№87	4. Хлеб пшеничный	20/20		1.23/1.23	0.43	8.37	42.89	0	0	0	0	0	
	ИТОГО	400/450		17.68/18.91	20.37/21.58	53.22/54.72	458.44/517.72	12.82/16.47	0.14	0.28	189.54/204.9	2.21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61.7/72.85	65.6/81.05	195.63/242.69	1645.74/2048.2	50.39/68.51	1.14	18,6	829.41/855.0	12.35/14.8	

№ ре-ц-р	Прием пищи, наименование блюда	масса б-то, г.	масса нетто, г.	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	С		В1	В2	Ca	Fe				
													Вит	Вит	Вит	Вит
	ЗАВТРАК															
182	1.Каша рисовая молочная жидкая	150/200	3,82/5,1	8,04/10,72	25,06/33,42		188,25/251,0	0,87/1,1	0,08	0,01		97,57/130,09	0,35/0,47			
3	2.Бутерброд с маслом сыром	20/5/5; 20/10/10	2,43/3,65	6,04/11,63	8,41/8,45		98,5/154,09	0,11/0,1	0,06	0,03		112,2	0,6			
263	3.Чай сахаром	180/200	0,18/0,2	0	12,6/14		50,4/56	0	0	0		10,8/12	0,72/0,8			
	ИТОГО	360/440	6,43/8,95	14,08/22,35	45,29/55,87		337,15/461,09	0,98/1,2	0,14	0,09		220,57/254,2	1,67/1,87			
	2й ЗАВТРАК															
338	Фрукты яблоко груша апельсин банан	100/150	0,4/0,6	0,4/0,6	9,8/14,7		47/73	4,6/7	0,04	0,03		16/24	2,2/3,3			
	ОБЕД															
70	1.Помидор (огурец) стерилизованный	40/60	0,44/0,66	0,08/0,12	1,52/2,28		9,2/13,8	10/15	0,01	0,01		4/6	0,32/0,48			
26	2.Борщ на м/к.б. со сметаной	150/200	2,82/3,52	4,79/5,98	7,83/9,78		93,69/117	7,8/9,74	0,04/0,05	0,02/0,03		34,54/43,14	0,87/1,09			
268	3.Коплета,биточки, шницель мясной	70/80	10,57/12,38	15,5/18,15	9,17/10,74		220,24/258,0	0,22/0,2	0,06	0,12		27,62/32,36	1,79/2,1			
128	4.Картофельное пюре	120/150	2,6/3,26	7,69/9,62	15,11/18,89		145,2/181,5	15/18,7	0,11/0,14	0,09/0,11		35/43,74	0,86/1,08			
389	5.Сок фруктовый	150/200	0,75/1,0	0,15/0,2	15,15/20,2		63,6/84,8	3,0/4,0	0,01	0,01		10,5/14	2,1/2,8			
1	6.Хлеб ржаной	40/60	2,48/3,2	0,48/0,6	12,96/16,2		67,66/84,58	0	0,09	0,04		13,6/17	1,52/1,9			
	ИТОГО	570/750	19,66/24,02	28,69/34,67	61,74/78,09		599,59/739,67	36,02/4	0,32/0,36	0,29/0,32		125,26/156,2	7,46/9,45			
	ПОЛДНИК															
386	1.Кефир	180/200	5,04/5,6	4,8/5,3	7,38/8,2		106,2/118	1,3/1,4	0,06	0,03		216/240	0,18/0,2			
88А	2.Булочка домашняя молочная	30/60	3,2/6,4	2,8/5,6	21,85/43,7		124,95/249,9	0,09/0,2	0,1	0,0		22,15/44,3	0,3/0,6			
	ИТОГО	210/260	8,24/12,0	7,6/10,9	29,23/51,9		231,15/367,9	1,4/1,6	0,16	0,03		238,15/284,3	0,21/0,8			
	УЖИН															
238	1.Запеканка из творого(с марковью)	150/150	18,65	16,46	38,04		374,4	1,13	0,09	0,32		181,76	1,0			
234	2.Соус сладкий	50/50	0,05	0	6		33/33	0,65	0	0		3,5	0,05			
382	3.Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58		118,6	1,59	0,03	0,02		152,22	0,48			
	ИТОГО	400/450	22,78/	20,0	61,62		526	3,37	0,11	0,34		337,48	1,53			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,51/68,35	70,77/88,52	208,58/262,18		1741,2/2167,7	46,37/6	0,77	0,78		921,45/1056,	13,07/16,9			
								0,93				31	5			

День 10. Рацион питания для детей 1,6-3; 3-7 лет.

№ рецип	Прием пищи, наименование блюда	масса б-то, г.	масса нетто, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК													
181	1. Каша манная жидкая		150/200	4.58/6.11	8.04/10.72	24.28/32.38	188.25/251	0.87/1.1 7	0.05	0.01		100.32/133.7 7	0.35/0.47	
3	2. Бутерброд с маслом сыром	20/5/5; 20/10/10		2.43/3.65	6.04/11.63	8.41/8.45	98.5/154.09	0.11/0.1 6	0.06	0.03		112.2	0.62	
377	3. Чай с лимоном	180/180		0.18/0.18	0	12.6/12.6	50.4/50.4	0	0	0		10.8/10.8	0.72/0.72	
	ИТОГО	360/420		7.19/9.94	14.08/22.35	45.29/53.43	337.15/455.49	0.98/1.2 6	0.11	0.4		223.32/256.7	1.69/1.81	
	2й ЗАВТРАК													
338	Фрукты груша банан апельсин яблоко		100/150	0.4/0.6	0.3/0.45	10.3/15.45	47/73	5/7.5	0.03	0.04		19/28.5	2.3/3.45	
	ОБЕД													
70	1. Помидор (огурец) стерилизованный		40/60	0.44/0.66	0.08/0.12	1.52/2.28	8.8/13.82	7.0/10.5	0.01 0.02	0.01 0.02		5.6/8.4	0.36/0.54	
88	2. Щи св. капуста с кар- кой на м/к б. со смет.	150/200		3.82/5.09	6.03/8.05	4.95/6.61	94.22/125.63	12.7/16. 93	0.06/	0.04		36.53/48.71	0.77/1.02	
126	3. Бефстроганы из отварной говядины	70/80		10.36/11.84	7.01/8.01	3.66/4.18	119.7,136.8	0.56	0.056	0.11		26.6	1.33	
168	4. Греча	100/130		6,15	7,77	30,67	217,21	0	0,24	0,09		9,96	2,97	
349	5. Компот из смеси с/ф	150/200		0.5/0.66	0.06/0.09	24/32.01	98.9/118.7	0.54/0.7 3	0	0.02		24.36/32.48	0.52/0.7	
1	6. Хлеб ржаной	40/50		2.48/3.2	0.48/0.6	12.96/16.2	67.66/84.58	0	0.09	0.04		13.6/17	1.52/1.9	
	ИТОГО	550/720		23.75/27.6	21.43/24.64	77.76/91.95	606.49/696.74	20.8/27. 79	0.48	0.33		116.65/143.1 5	7.47/8.46	
	ПОЛДНИК													
400	1. Молоко кипяченое	180/200		5.04/5.06	5.8/6.44	7.38/8.2	100.8/112	1.1	0.04	0.02		217.8/242	0.18	
№87	2. Хлеб пшеничный	20/50		1.23/3.07	0.43/1.07	8.37/20.93	42.89/107.22	0	0	0		0	0	
	ИТОГО	200/250		6.27/8.13	6.23/7.51	15.75/29.13	143.69/219.22	1.1	0.04	0.02		217.8/242	0.18	
	УЖИН													
239	1. Тефтели рыбные	105		9.66	8.93	13.15	149.06	1.52	0.05	0.05		72.22	0.69	
128	2. Картофельное пюре	120/150		2.6/3.26	7.69/9.62	15.11/18.89	131/136.5	14.95/1 8.69	0.14	0.11		35/43.74	0.86/1.08	
379	3. Кофейный напиток	160/160		2.85/3.17	2.41/2.68	14.31/15.9	90.54/100.6	1.17/1.3	0.02	0.08		113.2/125.78	0.12/0.13	
№87	4. Хлеб пшеничный	20/30		1.23/1.84	0.43/0.64	8.37/12.56	42.89/64.33	0	0	0		0	0	
	ИТОГО	410/450		16.34/17.93	19.46/21.87	50.94/60.5	413.49/450.49	17.64	0.21	0.24		220.42/241.7 4	1.67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53.95/64.2	61.5/76.82	200.04/250.43	1547.82/1894.94	50.6/61. 65	0.87	1.01		645.87/772.7 4	13.2/15.8	

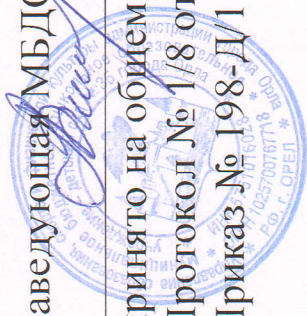
Утверждаю

Заведующая МБДОУ-детским садом № 35
Л.В. Антошкина

принято на общем собрании работников

Протокол № 1/8 от 24.08.2022г.

Приказ № 198-Д/1 от 01.08.2022г.



Примерное двухнедельное меню
для детей 1.5-3года;3-7 лет
МБДОУ детский сад № 35
(Зимний период)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения»